

## Література

1. Баевский Р.М., Кириллов О.И., Клецкин С.З. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе. - М.: - Наука. 1984.-224 с.
2. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климатогеографических условиях. Киев, 1996. - Олимпийская литература. - 1996.-173 с.
3. Панфілов О.П. Смена поясно-климатических условий // Спортивная физическая культура. - 1986. - С. 136-166.
4. Балов А.Ш., Сафронова Г.Б и др. Общесоюзная комплексная целевая программа подготовки спортсменов к ОИ-92. Госкомспорт СССР. - М. - 1989. - 35 с.
5. Балов А.Ш., Сафронова Г.Б. и др. Функциональная готовность стрелка к соревнованиям (научно-методические рекомендации). Госкомспорт СССР. - 1990. - 30 с.
6. Сафронова Г.Б., Балов А.Ш. і ін. Система комплексного управління підготовки висококваліфікованих стрільців з лука до відповідальних змагань // Інформація в біології, медицині, екології. Мат. докл. I міжнарод. совещ. - Київ. - 1992. С. 72-74.
7. Davis J.O. Strategic for managing athletes jet lag // Sports Physiologist. - 1988. - P.154-160.
8. Saaki T. Effect of jet lag on sports performance. Chronobiology: Principles and Application to Shifts in Schedules. - Rockville M.M.: Sijthoff, 1986. - P.417-450.
9. Wetterberg L. Light and biological rhythms // Journ. of Internal Medicine. - 1984. V.235. - P.5-19.

## DYNAMIKS OF SPORT RESULTS, VEGETATIVE CARDIOREGULATION IN ELITE ARCHERIES IN DIFERENT KLIMATO-GEOGRAPHIC REGIONS

Galina SAFRONOVA, Ludmila BELOVA

*Lviv State Phisical Culture Institute*

*Lviv Danylo Halytsky National Medical University*

**Annotation.** It is established that the competition results in archery is unestablished after the jet lag on 7-8 hours (Cuba, Seoul). Control of adaptation may be established by means of cardiorespiration, psychological tests at cardiogemodynamics.

## ДО ПИТАННЯ ПРО ГІГІЄНІЧНІ НОРМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

Наталія СЕМАНІВ

*Івано-Франківський коледж фізичного виховання*

**Актуальність теми.** Рухова активність є невід'ємною частиною способу життя і поведінки дітей та підлітків. Саме вона має вагомий вплив на стан фізичний розвиток.

Активна рухова діяльність впливає на процеси росту і розвитку кісткової і м'язової тканини, внутрішніх органів, органів чуття та кори головного мозку. Вона є своєрідним біологічним каталізатором, стимулюючи протікання обмінних процесів у організмі дітей та підлітків.

Активна рухова діяльність – один із неспецифічних факторів, що сприяє підвищенню резистентності організму до несприятливих умов навколишнього середовища. І навпаки, дефіцит рухової активності призводить до затримки росту, а більш тривалий навіть до поступової атрофії м'язів, ожиріння та інших соматичних недуг [7].

Вивчення особливостей і закономірностей організму, що розвивається, дає можливість об'єктивно оцінити вікові можливості дітей. На різних етапах вікового розвитку організм має неоднаковий рівень функціональної готовності до різноманітних впливів [2]. Це має велике значення при переході дітей з дошкільного закладу в школу.

У зв'язку із змінами у системі освіти, нагально постало питання рухової активності дітей молодшого шкільного віку, особливо шестиліток, тому ми поставили за мету проаналізувати сучасні дані в цій галузі.

Як показали сучасні експериментальні дослідження цієї проблеми, готовність дітей шести років до навчання в школі визначається за фізичним і психологічним розвитком, станом здоров'я, розумовим і особистісним розвитком, а ймовірно має значення весь комплекс факторів. Тому і вважається, що готовність дитини до систематичного навчання не приведуть до надмірного психоемоційного напруження і порушення здоров'я дитини [3].

Для дитини початок навчання є критичним періодом, коли змінюється один вид діяльності на інший: від ігрової до навчальної діяльності. Обмеження рухової активності суперечить біологічним законам розвитку дитини. Тривале сидіння на шкільних заняттях, утримання малорухливих вимушених поз, що в свою чергу веде до зменшення рухливості грудної клітки і діафрагми, зниження ресорної функції легень, зменшення внутрішньогрудного і внутрішньочерепного тиску, що негативно впливає на діяльність ЦНС, серцево-судинної, дихальної системи та процеси навчання. Як результат знижується фізична і розумова працездатність учнів, вони швидко зазнають втоми, порушується рівновага між процесами збудження і гальмування в корі головного мозку [6].

Діти шестирічного віку, з точки зору вікової психології, є дошкільниками. А це означає, що в своїй більшості вони психологічно не готові до навчання шкільного віку. Тому всіх дітей шести років потрібно спеціально готувати до шкільного режиму діяльності [3].

Деякі автори [5] встановили залежність між показниками успішності та рівнем координаційних здібностей. Так, за результатами їхніх досліджень у 43% випадків дітей мають низький рівень координаційних здібностей, відстають у навчанні, тоді як у дітей з високим рівнем координації немає випадків низьких показників успішності.

Деякі автори показали, що міжпредметні зв'язки між фізичною культурою та іншими навчальними предметами шкільної програми в початковій школі виконують регулювальні функції: інтенсифікують навчально-виховний процес та ліквідовують негативні впливи рухової активності [4].

Різде зниження рухової активності першокласників у порівнянні з тими дошкільнят лише сприяє подальшому розбалансуванню функціональних систем. А цей руховий режим молодших школярів настільки недостатній, що не забезпечує навіть мінімуму біологічних потреб організму [1].

Потрібно пам'ятати, що організм це біологічний двигун, адже 80% маси тіла людини складає скелет і м'язи, що є апаратом руху, тому основна функція тіла людини - це рух, який є найяскравішим проявом життя.

Рухова активність - це кількість довільних рухів, які виконує дитина впродовж доби. Середня норма рухових дій для дітей повинна складати не менше 12-18 тисяч рухів на добу [6], що становить 3,5 - 4,5 годин рухової діяльності.

Рядом досліджень [8] встановлено, що більшість молодших школярів не дотримуються гігієнічних норм рухової активності. Їх руховий компонент у добовому бюджеті часу знаходиться в межах 10,8-16,2% (норма - 20%). Середній час рухової активності становить 2,98 годин на добу (12,2% добового бюджету часу). Переважно більшість дітей молодшого шкільного віку задовольняють свою потребу в русі тільки на 20-30% [8].

Отже, проведений аналіз результатів чисельних досліджень дає підставу стверджувати, що рухова активність дітей першого класу зазнає значних змін, які мають негативний вплив на організм дитини. Тому дослідження взаємозв'язку динаміки рухової активності і успішності впродовж навчального року є актуальною проблемою. Потребує системного дослідження з метою пошуку сучасних засобів і методів оптимізації рухової активності дітей молодшого шкільного віку, особливо першокласників.

### Література

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков.-К.:Здоров'я.-1992.-С.80.
2. Власнюк О. Дослідження рівня здоров'я молодших школярів та способи його покращення//Зб. наук. праць.- Луцьк.-2002.-С.178.
3. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа школьников младших классов.: Автореф.дис....докт.пед.наук.-К.:1991.-С.38.
4. Гавришко С. Визначення збалансованості та надійності рухової функції дітей 4-6 років//Зб.наук.праць.-Львів.-2002.-С.189.
5. Заєць Л. Рівень психологічної готовності дітей дошкільного віку до вступу в школу //Зб. наук. праць.-Луцьк.-2002.-С.211.
6. Міщенко О. Збільшення рухової активності молодших школярів внаслідок поєднання рухової та пізнавальної діяльності//Зб.наук.праць.-Луцьк.-2002.-С.220.
7. Москаленко Н., Решетілова В. Використання фізичних вправ для активізації пізнавальних процесів дітей молодшого шкільного віку//Зб.наук.праць.-Рівне.-2001.-С.69.
8. Петрук Л. Рухова і розумова активність дітей молодшого шкільного віку //Зб.наук.праць.-Рівне.-2001.-С.249.
9. Суворова Т. Рухова активність і здоров'я дівчат підлітків//Зб.наук.праць.-Луцьк.-2002.-С.146.
10. Цюпак Ю. Деякі особливості рухової активності молодших школярів сільських шкіл//Зб.наук.праць.-Луцьк.-2002.-С.149.

## TO THE QUESTION OF THE HYGIENIC NORMS OF THE FIRST FORM PUPILS MOTOR ACTIVITY

Natalia SEMANIV

*Ivano-Frankivsk College of Physical Education*

**Annotation.** This article raises the problem of hygienic norms of the children's motor activity. Motor activity is an integral part of the manner of life and the behavior of children and teenagers. It has great influence on their state of health and physical development. This problem needs systematic research on the purpose of searches of modern means and methods of optimization of junior pupils' motor activity (especially pupils of the first form).

**Key words:** hygienic norms, motor activity, physical development.

## ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОКРЕМИХ І КОМПЛЕКСНИХ ПРОЦЕДУР ЗАГАРТОВУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

В'ячеслав СЕМЕНЕНКО

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Постановка проблеми.** Аналіз літературних джерел. Значна роль у рішенні проблем фізичного виховання в молодшому шкільному віці належить загартовуванню, що сприяє зміцненню здоров'я і попередженню простудних захворювань. Загартовування має найбільш універсальний вплив, що тренує і сприяє відновленню ерготропної функції організму людини і підтримці його гомеостазу. Навіть у звичайних умовах зовнішнього середовища гоміотермний організм (якщо організм із постійною температурою тіла) чітко реагує на порушення температурного гомеостазу: при охолодженні зменшує віддачу і збільшує продукцію тепла, а у випадку перегрівання, навпаки, збільшує тепловіддачу і зменшує теплопродукцію [4, 5].

Не дивлячись на велику кількість робіт [5, 6, 7, 8], які присвячені загартовуванню організму дитини залишається актуальною проблемою розробка й обґрунтування оптимального поєднання занять фізичними вправами з процедурами, які загартовують, зокрема використання сауни в системі фізкультурно-оздоровчої роботи для підтримки оптимального рівня здоров'я молодших школярів.

Ефективність впливу сауни з метою загартовування пояснюється її використанням у якості термоциркуляційної процедури з вазомоторними, динамічними і діафоретичними ефектами без значного перевантаження системи кровообігу, що також сприяє підвищенню імунобіологічної здатності організму дитини.

**Метою** даного етапу роботи з'явилось дослідження впливу окремих і комплексних процедур, які загартовують, на здоров'я дітей молодшого шкільного віку.